



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUK GÖĞSÜ IZGARA

2 adet tavuk göğüs eti

Harcı İçin:

1 büyük soğan

1 büyük diş sarımsak

1 su bardağı süt

Yarım su bardağı zeytinyağı

1 çay kaşığı köri

1 çay kaşığı pul biber

1 çay kaşığı karabiber

1 tatlı kaşığı kekik

1 tatlı kaşığı acı yada tatlı kırmızı toz biber

1 tatlı kaşığı bal

Tuz

Tavuk hariç bütün malzemeyi bir kaba alıp iyice karıştırıyoruz (soğan ve sarımsağı 4 yada 5 parçaya bölüyoruz) ve julyen usulü doğradığımız tavuk göğüs etini bu harca koyup iyice karıştırıp ağzını sıkıca kapatıyoruz.

Mümkünse bir gece önce, değilse en az 2 saat bu harçla dolapta dinlendiriyoruz.

Izgara tavamızı iyice kızdırıp harcın içinden tavuk etimizi çıkarıp başka hiçbir şey ilave etmeden yaklaşık on dakika suyu çıkıp çektikten sonra hafif pembeleşinceye kadar pişiriyoruz.

